



飙

升

人

生

从

书

生命是脆弱而沉重的，以至于我们百
般呵护，无比珍重，仍不免使生
命受到伤害。

Mei Tian Gei Ni Yi Ge Xin Ling Fu Wei
biao sheng ren sheng cong shu

每天给你 一个心灵抚慰

红 日◎编著

re ai sheng ming de wei da li liang ; xing fu ren sheng de zhi lu ming deng

热爱生命的伟大力量；幸福人生的指路明灯

一本好书就像一个最好的知心朋友，乐观的生活伴侣。在你穷困潦倒面临危难的绝望时候，它总是一往情深地抚慰着你创伤的心灵，真诚地帮助您在绝望中摆脱烦恼，在痛苦中抓住快乐，在压力下改变心态，在失败中找到希望，在最短的时间内创新辉煌的人生！



白山出版社
BAISHANCHUBANSHE

红
日◎编著



每天给你 一个心灵抚慰

热爱生命的伟大力量；幸福人生的指路明灯

 白山出版社
BAISHANCHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

每天给你一个心灵抚慰/红日编著. —沈阳:白山出版社,
2007.4

(飙升人生丛书)

ISBN 978-7-80687-463-9

I.每… II.红… III.心理保健-通俗读物 IV.R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第038257号

出版发行:白山出版社

地 址:沈阳市沈河区二纬路23号

邮 编:110013

电 话:024-23088689

策 划:张 丽

责任编辑:孙福同

装帧设计:金畅华达

责任校对:戴邦新

经 销:全国新华书店

印 刷:北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本:700×1000 1/16

印 张:19

字 数:330千字

版 次:2007年6月第1版

印 次:2007年6月第1次印刷

印 数:1~5000册

书 号:ISBN 978-7-80687-463-9

定 价:156元(全四册)

版权所有 侵权必究



前言 *Qian Yan*

人生是充满不定性的,你无法预知明天会发生什么事情,可是一旦事情发生了,你要勇敢地面对。人为什么而活着?为自己?为父母?为心爱的人?无论世界多么残酷,你都要抱着乐观的态度去感悟人生。而人的一生并不是一帆风顺,任何人都会遇难厄运,任何人都会遇到挫折和障碍,任何人都会遇到生活中的诸多难题。其实没有一个人的生命是完整无缺的,每个人都或多或少地缺少一些东西。

有人夫妻恩爱,月收入数 10 万元,却有严重的不孕症;有人才貌双全,能干多金,情字路上却是坎坷难行;有人家财万贯,却是子孙不孝;有人看似好命,却是一辈子脑袋空空……每个人的生命,都被上苍划上了一道缺口,你不想要它,它却如影随形。可是,人生苦短,太多时候,人们已完全迷失了自己:或沉沦于享乐主义的灯红酒绿中,或痴迷于拜金主义的声色犬马中,或深陷于虚无主义的醉生梦死中,或浑噩于实用主义的熙来攘往中……这是做人的弱点,不是误用了人生就是弱化了人生,要么就是歪曲了人生,甚至丑化了人生;人生在那里已丧失了本来的美好质地,沦为名利的工具、一己的玩物以及世间的负担,不少人长期以来一直任它无情折磨着自己的心灵,甚至影响了生活、工作、学习、感情以及命运,使辉煌的人生变成了灰暗,甚至,有人自杀身亡。在中国,每年约有 25 万人死于自杀,至少有 100 万人自杀未遂。中国自 2000 年以来,每年 10 万人中有 22.2 人自杀,每 2 分钟就有 1 人自杀、8 人自杀未遂,自杀未遂者往往也造成不同程度的功能残疾。于是,我们编著了《每



天给你一个心灵抚慰》，让你珍惜生命，振作精神登上辉煌人生。

当你失去工作的时候，《每天给你一个心灵抚慰》会告诉你：决不怕别人的低度评估，趁机给自己放个假放松心情，记住家人永远是爱你的，学会放弃不熟悉的行业，改变职业方向发挥自己特长，不断开拓进取成为优秀的企业家，高度重视工资涨幅和职位升迁，大显身手享誉中外。

当你爱情破裂的时候，《每天给你一个心灵抚慰》将会为你指点迷津，告诉你应该以正确的心态看待爱情：面对死亡的婚姻潇洒地分手，不要因为爱而剥夺别人的自由，捡拾爱情的碎片修复婚姻，生死与共的爱情最可贵。创造一个美满婚姻的奇迹，将来肯定有另一个人进入你的生活。

当你失去健康的时候，《每天给你一个心灵抚慰》会告诉你：生命的价值比谁都高贵，癌症病人也能掌握生命的主宰权，不要疑神疑鬼给自己找病，把自身的缺憾看成是奋斗的动力，为了不遗憾地离开这个世界，让暗淡的人生变得辉煌。

当你失去财富的时候，《每天给你一个心灵抚慰》会告诉你：从某个角度计算每个人都是百万富翁，无论环境如何困苦决不低头，贫困是个人奋斗的起跑线，用自己的智慧去创造财富，节约一元钱就等于赚进一元钱。并让你知道人们最需要的不是金钱而是尊严，钱财是身外之物生带不来死带不去。

当你失去亲人的时候，《每天给你一个心灵抚慰》会告诉你：谁是我们一生中最重要的人，生老病死是生命进程中的必然规律，把悲伤焦点转移到生命中美好的部分，珍藏一件凝聚情感的物品。你必须从悲痛中恢复过来，心中有一个希望就能好好地活着，每一天都是一个新的生命。

.....

《每天给你一个心灵抚慰》，书中充满了智慧，温暖人心和震撼心灵的故事和哲理。能够激发你的灵感，涤荡你的心灵，丰富你的经验，升华你的人生。让你体会到生命中的缺口，仿若我们背上的一根刺，时时提醒我们要谦卑，要懂得怜恤。若没有苦难，我们会骄傲；没有沧桑，我们不会有同情心去安慰不幸的人。

因此，不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中享受所有的春天。每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。其实，逆境是通往真理的重要途径。她启迪着读着突破思维定式，学会思考，善待失败，挑战命运，驱散各种困扰人生的烦恼，轻松愉快地面对丰富多彩的生活，尽情地享受人间美好的一切。



mei tian gei ni yi ge xin ling fu wei 每天给你一个心灵抚慰

目录 *Mu Lu*

一 当你失去工作的时候

改变职业方向发挥自己特长

如果失去工作怎么办	3
不怕别人的低度评估	3
不因下岗而自卑	4
别让别人看见你的落魄	5
趁机给自己放个假放松心情	6
记住:家人永远是爱你的	6
被解雇才能获得更大发展空间	7
排挤不了你一世	9
总有一天你会交上好运	10
你手里有支笔,怕什么?	11
从工作失败中走出来	12
改变职业方向发挥自己特长	12
一份伤痕累累的简历	14
一文不名的人急需找一份工作	15
挑战拒绝竟成了红遍全世界的巨星	16
万无一失的求职方法	16



投其所需让你得到一份工作	18
录用你干新闻宣传工作	19
选择有前途的职业大显身手享誉中外	20
把握好职业方向才能成为银行家	22
退学成为世界上顶尖的大富豪	24
法拉第勇敢叩开英国皇家学院的大门	25
大仲马难寻工作	26
一定要寻准自己的位置	27
一个需要真正工作的人	28
思路决定工作出路	29
最完美的商业生活	30
从事你最擅长的工作	30
放下架子要从基础干起	31
奋力去争取每个升迁的机会	33
比别人更卖力地工作	34
一次机会也没遇上官运的老人	35
面对一个前景暗淡的角色	36
是不是该辞掉工作	37
拥有一技之长是最好的生存方法	38
一个怀才不遇的年轻人	39
“不可能成为一名律师”的青年	40
下岗女工成为优秀的企业家	41
将军投降后却赢得更多美国人的爱戴	43
张国荣：人生终点再演霸王别姬	44

三 当你失去爱情的时候

面对死亡的婚姻潇洒地分手

你为什么要离婚	49
面对死亡的婚姻潇洒地分手	50



情爱最难说得清应该放弃诅咒和怨恨	51
天涯何处无芳草	52
将来肯定有另一个人进入你的生活	53
顾城——黑夜给了他黑色的眼睛	54
昙花一现的翁美玲	56
阮玲玉以死亡表示清白	56
一个让人难以忘怀的女人	57
浪漫爱人死在另一个情人怀里	59
一个女人与两个男人	61
甜蜜的日子一去不复返了	62
国王宠爱有虎牙的女人	63
人生因为失去而美丽	64
创造了一个美满婚姻的奇迹	65
品尝黑暗才能真正感受到爱的阳光	66
捡拾爱情的碎片修复婚姻	67
不要为得到而又失去感到后悔	67
不要因为爱而剥夺别人的自由	69
婚姻适合的就是最好的	71
不要太强求感情的专一	73
尴尬婚姻放弃还是忍受	74
放弃他才能真正拥有他	75
失去情爱的总是珍贵	77
贝多芬的追求	78
没有必要硬是凑在一起	79
不用枪弹解决争风吃醋之事	80
与情人约会	81
误会了半个世纪的爱情	83
理智面对配偶的不忠行为	84
不要做“床头跪”与“河东狮吼”	85
婚姻需要双方来维护	87
爱情永远没有保证书	88



不要轻言离婚	90
潇洒分手	92
生死与共的爱情最可贵	93
约瑟芬的水性杨花与海誓山盟	93
不结婚会后悔一辈子	95
错过一站岂能错过一生	95
宋丹丹 VS 赵玉吉:再婚的辉煌	97

当你失去健康的时候

把自身的缺憾看成是奋斗的动力

海明威——钢铁硬汉饮弹自杀	105
癌症病人也能掌握生命的主宰权	106
百分之八十的病人是被吓死的	106
不要疑神疑鬼给自己找病	107
一个唇部手术的后遗症	108
心灵与肉体的双重折磨	111
一点感觉也没有	112
被视为性感象征的那颗“大黑痣”	112
生命的价值比谁都高贵	113
学会自己拯救自己	114
每天给自己一个希望	115
美国人心中的楷模	116
最重要的是看到该看的东西	117
美味不可多食而好酒不可多饮	117
“超人”痛苦里透视着生命的一道光亮	118
生理不幸给予生命动力	119
把自身的缺憾看成是奋斗的动力	120
用假腿完成高难度杂技动作的人	122
为了能不遗憾地离开这个世界	123



点燃心中希望之灯	123
傻子也能成为冠军	125
在幻想中创造康复的奇迹	125
不能丢掉爱抚双脚的权利	126
断指并非都是不幸	127
一种无法解释的瘫痪症	127
身材胖或瘦不重要只要保持健康	128
建立一条“癌症患者热线”	129
一个人被别人需要生存才显得有意义	130
只有活在希望中才会看到光明	131
最出色的人物断臂求生	131
感谢上帝给了我残缺的身体	134
弟兄姐妹争着要给母亲捐肾	134
我的手指还能活动	135
身残志坚的退伍军人	136
一个残疾青年人生奋斗的目标	137
让暗淡的人生变得辉煌	137
拥有明亮视野的盲眼士兵	139
四肢瘫痪的人也能驾驶飞机	140
个子矮仍然是心目中的“巨人”	142

四 当你不再年轻的时候

跨越年龄的栏杆无怨无悔地活着

做人不在乎自己的年龄	145
保持 18 岁的心情	147
开怀一笑十年少	147
哭婆与笑婆	149
从 47 岁到 53 岁	150
一位 92 岁的老妇愉快地进养老院	151



纪晓岚急释“老头子”	152
没有人剥夺老年人爱美的权利	153
老夫妻的生活充满了浪漫情调	153
丰富的想象力获取非凡的成就	154
坚持不懈地努力致富	155
不靠天不靠地只靠老太太	157
在感到疲倦以前要学会休息	158
生命中最美好的时光	159
老年人的爱只有一个奢望	160
活到老,学到老	161
可怜的老头重新回到哈佛	162
老太太的自律“遗传”给子女	162
享受你最好的年龄	163
把注意力放在彼此的共同点上	163
跨越年龄的栏杆无怨无悔地活着	164
101岁成名的画家	165
世界末日	166

五 当你失去财富的时候

钱财是身外之物生带不来死带不去

一个人最大的财富是自己	171
从某个角度计算每个人都是百万富翁	172
金钱虽然很重要但不是万能的	173
钱财是身外之物生带不来死带不去	174
人不要追求过大的住房	175
飞来横福往往隐藏着灾祸	175
买房子、开汽车、少交税	177
钱多并不能使人真正快乐	178
被敲诈了怎么办	179



工人眼里只有工作没有黄金	180
贫困也可以不潦倒	181
如何选择贫穷与财富	182
贫困是个人奋斗的起跑线	183
如果我富有不可能成为数学家	185
和克里萨斯一样富有	186
把贫穷当做意志的磨刀石	189
处于山穷水尽时另辟蹊径	191
劳动可以改变贫穷	192
无论环境如何困苦决不低头	193
越是容易得到财富越容易在瞬间失去	194
留恋失去的东西不如去寻找新的东西	195
另外 17 个金罗汉到哪里去了	196
失去财富我还有生命	197
一个穷困潦倒的年轻人	198
连保险柜也会被盗	198
无论丢失什么活着就好	199
马克·吐温感悟金钱	200
谁是未来的百万富翁	200
一个人独得的一笔巨款	201
哪怕只是一枚硬币	202
一文钱也值得看重	203
千万富翁的秘密	204
学会选择发现自己是个富翁	205
平淡的生活中隐藏着商业契机	207
抓住人们需要东西而做需求上的生意	208
诚实正直的人才能拥有真正的财富	210
一次发财的机会	211
商人贩猪赚大钱的招术	212
不花钱买两匹马	213
身无分文盖大楼	213



一次中巨额奖金的机会	214
数钞票的比赛	215
用自己的智慧去创造财富	216
节约一元钱就等于赚进一元钱	218
为一盒极为稀有昂贵的雪茄投保火险	218
放下金银财宝快乐无限	219
人们最需要的不是金钱而是尊严	220
我只丢了 4 元钱	221
柯特的财富积累	221
马克·吐温卖狗还债	222
大仲马智索稿费	223
在贫困交加中奋战的科学家	224
不会计算的不会富	225
赚他个 100 万元	226
没资金也能赚大钱	227
以买求卖的抛售商招	227
拍卖场上竞风流	228
陀思妥耶夫斯基告别赌场	229

六 当你失去亲人的时候

把悲伤焦点转移到生命中美好的部分

如果亲人失去怎么办	233
谁是我们一生中最重要的人	234
所有的一切都永远不会再回来	235
坦然地接受不能改变的现实	236
把悲伤焦点转移到生命中美好的部分	237
拥有一颗感恩的心	239
珍藏一件凝聚情感的物品	240
我拿什么报答你, 我的母亲	242



mei tian gei ni yi ge xin ling fu wei 每天给你一个心灵抚慰

你必须从悲痛中恢复过来	244
运用暗示力量控制一个人	245
每一天都是一个新的生命	246
学会接受新的情感	247
把爱分给每一个人	248
生命需要的仅仅是一颗心脏	248
世界上最有智慧的国王	249
海军陆战队的生与死	250
“我不能”埋进坟墓	251
请把我埋得浅一些	253
两名死刑犯奇迹般的活着	254
给警察的诗	255
遇难者的第三个电话	256
玛丽莲·梦露其实不想离开人间	257
韩国明星李恩珠上吊自杀	257
红颜薄命的陈宝莲	258
痛不欲生的老妇人	258
默默存活了半个世纪的老太太	259
我儿子的命保不住了	260
心中有一个希望就能好好地活着	261
生死得失之间要总结活下去的理由	261
不幸之中有幸运	262
一位外表整洁守寡 30 年的女人	263
每天都是特别的日子	264
不要轻言放弃生命	264
生命和死亡是一个沉重的问题	265
坚强活着就是一种莫大的幸运	267
人的生命最宝贵而保护自己最重要	268
与老朋友保持更密切的联系	268
国王为爱妃举行了盛大的葬礼	270
狱中的美女	271



每天给你一个心灵抚慰 *mei tian gei ni yi ge xin ling fu wei*

目
录

天堂与地狱的区别	271
挑选自己合适的继承人	272
三毛自杀的启迪	273
一定要争取机会好好活着	274
比父亲活得更加诚实和勤劳的人	275
一只小苍蝇和冠军争夺赛	278
生命的最后一分钟	278
一座小孩子的陵墓	279
临死的人与刚出生的婴儿	280
死是另一种生的种源	280
放弃死亡才能好好地活着	282
施特劳斯的特殊讣告	283
笑对死亡	284
死神 60 年的账单	285



当你失去工作的时候

改变职业方向发挥自己特长



